



## Patientinformation

# Säkra steg i vardagen

### Säkerhet i hemmet

De flesta fallolyckor bland äldre sker i hemmet. Du kan göra mycket själv för att minska riskerna.

### Bostaden

Se över att:

- Belysningen är god (tänd när du går upp på natten eller ha en nattlampa tänd).
- Sladdar är ordentligt fastsatta.
- Mattorna ligger stadigt på golvet, eventuellt med antihalkunderlägg.
- Det är lätt att ta sig fram i alla rum.
- Det finns en stadig stol med armstöd i varje rum, inklusive köket.
- Köksredskap, porslin, kläder och annat du använder är placerade så att du lätt når det.
- Telefonen är lätt att nå, gärna placerad invid sängen, eventuellt en bärbar telefon.
- Det finns antihalkmatta och vid behov stödhandtag i badrummet.

### Kläder och hygien

Tänk på att:

- Sitta när du tvättar dig, duschar, tar av och på kläder och skor.
- Skorna ska vara välsittande med stadig bakkappa och halkfria sulor (antihalksockor kan vara ett alternativ inomhus).
- Byxor och morgonrock inte ska vara så långa att du kan snubbla på dem.
- Använd broddar på skorna när det är halt ute.
- Använda glasögon om du behöver det och inte ha läsglasögon på när du är uppe och går.

## Hjälpmedel

Viktigt att:

- Du använder de hjälpmedel du har för att öka säkerheten vid klädsel, personlig hygien, toalettbesök, gång samt andra förflyttningar.

Vänd dig till arbetsterapeut eller fysioterapeut på hemorten för råd och utprovning av hjälpmedel. De kan också hjälpa dig med att se över vad som kan göras för att förbättra säkerheten i hemmet.

## Mat och dryck

Kroppen behöver näring och energi flera gånger om dagen, hela livet. Viktnedgång innebär förlust av bland annat muskelmassa, vilket leder till svaghet som ökar risken för fall.

Näringsbrist kan leda till att du blir trött, orkeslös, får skört skelett, yrsel och minskad motståndskraft mot infektioner.

För lite vätska kan leda till att du blir glömsk, yr, ostadig och trött. Huden blir torr och magen trög

### Några goda råd

- Ät allsidigt och varierat, tre huvudmål och två mellanmål varje dag.
- Du bör få i dig 1,5–2 liter vätska, om din läkare inte har ordinerat annorlunda, jämnt under dagen.

### Medicinering

Det finns läkemedel som kan göra dig dåsig och yr, vilket ökar risken för fall.

Rådgör med din läkare om du känner dig osäker.

## Aktivitet och vila

Att vara fysiskt aktiv i 30 minuter per dag är hälsofrämjande och motverkar de faktorer som gör att man faller. Att vara fysiskt aktiv och ha regelbundna vanor gör det också lättare att somna på kvällen.

Du kan vid behov dela upp aktiviteten i flera kortare pass under dagen. Kroppen behöver även tid för vila och återhämtning.

Aktiviteten kan till exempel bestå av en promenad, dans, trädgårdsarbete, skötsel av hem och hushåll eller annat av intresse. Upprepade uppresningar från en stol är också bra träning för benen.

Kontakta gärna din sjukgymnast/fysioterapeut på hemorten för träningsråd och vid behov hjälp med träningen. Du behöver ingen remiss.

---

Framtagen av Fysioterapin och Arbetsterapin vid NU-sjukvården

Granskad av Anna Davidsson, Specialistläkare, avd.63.

### **Kontakta oss**

Kirurgmottagningen NÄL  
Lärketorpsvägen  
461 73 Trollhättan

Telefon: 010- 435 34 00  
[www.nusjukvarden.se](http://www.nusjukvarden.se)